



剣技・ゆる体操とも常に、  
武蔵の遺した「五輪書」と共に。

剣技・ゆる体操とも常に、  
武蔵の遺した「五輪書」と共に。  
その中で、私は今この時点であらためて原点に返り、ゆる体操の本当のルーツを表に出して、ゆる体操を教えていかなければならぬと、決意しました。15年間続いてきた武蔵の剣も、相当良く

な目標に照らした時、それまで存在してきた世界中のどんな体操法、身体開発法もまるで役に立たないことが分かつたが故に、ゆる体操を作ったのです。皆さん、よだれが出るほど樂ちん極まりない、手スリ、膝コゾ、足首クロス、肩ユツタリ、息ゆる等の方法をご存じですね。こうした発想以外の方法では、あの武蔵の剣術の、わずか一部でも本当のところに到達することは、できないのです。しかも徹底的にゆるめる作業を、身体の何か所かで行うだけでは全く足りません。全身のありとあらゆる部分を、信じられないほどの深さでゆるめることのできる、徹底的に効率的かつ体系的な方法を作り上げることなしには、現代人には絶対不可能、というところまでも確信できたが故に、膨大な時間と努力を費やし創りあげてしまつたのです。

そして行き詰まりを見せていた三重県紀南地区の健康増進計画から指導依頼が来た時に「これしか救う方法はない」と確信し、すでに開発していたこの方法を『ゆる体操』として発表、導入したのです。最高度の、普遍的と言つてもいいほどの、根本的、ベーシックな健康効果のある体操法であることは、運動進化論からも、

数多くの試行実験からも明らかだつたからです。

私は今この時点であらためて原点に返り、ゆる体操の本当のルーツを表に出して、ゆる体操を教えていかなければならぬと、決意しました。15年間続いてき



武蔵の剣は読売新聞(2021年4月18日)  
が大きく取り上げ、武術専門誌「秘伝」でも過去二度にわたり大特集が組まれた。

日本人の著作で世界一読まれている宮本武蔵著『五輪書』をひも解きながら、「ゆる」と「センタ―」を含めた運動科学の理論と方法に則つて宮本武蔵の剣技を学べる、超面白く超楽しく、人生の長きにわたり成果を深めていける講座になっています。ぜひふるってご参加ください。

### 受講するのに必要なもの

- ・木刀 大小1セット
- ・動きやすい服装
- ・原典教科書「五輪書」宮本武蔵著、岩波書店刊
- \*木刀、原典教科書はご自身で購入手配していただきます。
- 詳しくは別紙要項をご参照ください。

正に水を本としてゆるむ高岡英夫の動き。「武蔵の剣ではゆるむことと武蔵の剣技が具体的にどのようにつながるのか、身体でつかめるようをご指導します。私と一緒に、この快適で楽しい鍛錬の道を歩いていきましょう。」

